

اختبر نفسك

يقدم هذا القسم عشرة أسئلة متعددة الخيارات؛ لمساعدتك كي تحدد معرفتك القاعدية لأساسيات التعامل مع الضغط. وتوجد إجابات الأسئلة في نهاية الاختبار.

1. يجب تجنب جميع الضغط والقلق. صحيح أو خطأ؟

أ- صحيح.

ب- خطأ.

2. إن بعضاً من أكثر أسباب الضغط شيوعاً في موقع العمل هي:

أ- المرض الجسدي.

ب- تغييرات في موقع العمل ومحيط عمل غير صحي.

ج- هموم بشأن تأثير الحياة على العمل.

3. إن الخطوات الأربع لكسر دورة الضغط السلبية هي:

أ- تنفس. تأمل. اختر. اعمل.

ب- شاوور الأصدقاء. استرخ. تلقّ رسالة. اذهب للمشي.

ج- توقف. تنفس. تأمل. اختر.

4. بأي طرق يمكن للترابط أن يساعد في تقليل الضغط؟

أ- إن الترابط مع الحلول قد يقلل من الموقف المسببة للقلق.

ب- إن الارتباط مع أناس ذوي ثقة، وخاصة رفقاء العمل، قد يزودك بالطمأنينة وقد يساعدك على الحصول على المنظور وربما أفكار جديدة للحلول.

ج- إن المكاتب المرتبطة تقنياً تساعد في تقليل ضغط التعامل مع مجموعات عمل قديمة أو انعدام مجموعات العمل.

5. عادة ما يعرض الأشخاص النزاعون للقلق أنفسهم إلى أفكار تلقائية سلبية تشارك في قلقهم وضغطهم. صحيح أم خطأ؟

أ- صحيح.

ب- خطأ.

6. أي من الآتي هو أسهل ترياق للقلق، وأقله ثمنًا وأكثره عفوية؟

أ- مزاولة الرياضة.

ب- الأكل بشكل صحي.

ج- النوم بهناء.

7. ما الذي تحتاج إليه للاستعداد لاستجابة الاسترخاء؟

أ- غرفة مظلمة، وسرير أو فراش، وموسيقى هادئة.

ب- مرشد روحي.

ج- محيط هادئ، وأداة ذهنية، وأسلوب غير منفعل، ووضع

مريح.

8. أي من الأنشطة الآتية يمكن استخدامها محطّات

للضغط؟

أ- اللعب بألعاب الفيديو.

ب- الضحك على قصة مسلية.

ج- أخذ فسحة لتناول القهوة.

9. أي من الآتي هو ليس رداً فعالاً لرفيق عمل يخبرك أنه قلق جداً بشأن أمر ما؟

أ- استخدم لغة الجسد؛ كي تظهر اهتمامك.

ب- اقترح حلولاً عدة محتملة لمشكلته.

ج- زود إقراراً شفهيّاً أحياناً.

10. أكثر الطرق فعالية لمواجهة التأثيرات السلبية للقلق السام هي:

أ- اعكس معادلة القلق بزيادة شعورك بالقوة وخفض شعورك بالعرضة.

ب- جد حلاً للمشكلات التي تسبب القلق.

ج- تأكد أنك تحصل على قدر كافٍ من النوم المريح.